



睡眠



春になり、だんだんと暖かい日も増えてきましたね。
なんとなく朝起きるのが辛かったり、眠気が抜けなくて、昼間でもウトウトしてしまったり、ということが多くなる時期でもあります。

冬から春にかけては、気温や気候の変化が激しい時期です。

私たちの身体は気温が変化しても体温を一定に保つことができるよう自律神経によってコントロールされていますが、あまりその差が大きいと、私たちの体にとっては強いストレスとなります。

自律神経が環境の変化に追いつくことができないため、気だるさや疲労感といった症状が現れます。夜になっても交感神経（活動神経）の働きが強く、副交感神経の働きが弱いと、深く眠れなかったり、途中で目覚めてしまったりします。

こういった症状が続くと、寝起きのつらさだけでなく、頭痛や肩こりなども引き起こし、日常生活に支障をきたしてしまうこともあります。

ここで鍼灸の力を利用すると、季節の変わり目のつらい症状をやわらげる手助けになります。

鍼灸施術には、自律神経を整え、全身の緊張をほぐし、心身をリラックスさせることに効果があります。

身体や心の緊張がほぐれ、自律神経が安定すれば、次第にぐっすり眠り、スッキリと起きられるようになってきます。

ご興味をもたれましたら、ぜひお気軽に試してみてください。

